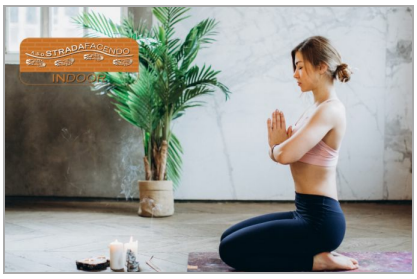

offerta corso on line di Hatha Yoga a Tr eviso - occasione corsi di yoga ONLINE a treviso

€

Mappa

La salute è in movimento! Abbiamo portato il Nordic Walking a Treviso; o ra stiamo innovando il mondo del fitness, con le proposte di ginnastica posturale d ella palestra Strada Facendo Indoor. L'associazione sportiva dilettantistica Strada F acendo nasce a Treviso nel 2006, inizialmente come scuola di Nordic Walking. Nel 2 012 il costante successo nelle attività per il benessere psico-fisico della persona, ci ha spinti ad aprire la palestra Strada Facendo Indoor. Oggi STRADA FACENDO è un a tra le più note associazioni sportive nel trevigiano, molto attiva nel promuovere la cultura del benessere tramite discipline motorie e svariate iniziative di informazion e e sensibilizzazione sullo sport, sull'alimentazione corretta, sulla postura ideale e s ulla salute in generale, anche in partnership con associazioni ed enti locali. Tra le co llaborazioni più prestigiose, STRADA FACENDO ha ricevuto incarico dalla Ulss 2 di o rganizzare i gruppi di cammino a Treviso e provincia.

Descrizione

Lo Yoga è una pratica meravigliosa che vuole portare all'Unione tra il corpo e lo spirito. Att raverso le asana (posizioni), il rilassamento, l' attenzione al respiro andremo a scoprire l'in terazione tra la fisicità e il mondo interiore. E ' facilmente praticabile anche da casa, segue ndo le lezioni on line. Molti sono i benefici d ella pratica: ci aiuta a respirare meglio, ad es sere più elastici fisicamente e mentalmente, porta a un profondo rilassamento muscolare quindi a un miglior sonno, ci aiuta a migliora re la nostra postura e a rendere più elastica la nostra colonna vertebrale, e soprattutto... lo si può fare a qualsiasi età! ORARI: martedì e giovedì 7:00-8:00 am INFORMAZIONI Strad a Facendo Indoor Tel 0422 1742081 (orari se greteria 9-11/17-19) Cell 392 7734387 info@ stradafacendotreviso.it segreteria@stradafacendotreviso.it

Contatti

A.S.D. STRADA FACENDO
Tel. 0422 1742081
http://www.stradafacendotreviso.it

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 311 00
Nessun orario indicato

Powered by **SiHappy.it** © 2024